



且乘东风放风筝

早春的天空，丽日白云，正是放风筝的好时光。新春扎个新风筝。将竹篾就着蜡烛头的火慢慢地烤烫，小心地弯曲，细细地绑扎。骨架做成以后再定线，糊彩纸，贴花。不到一个时辰，一只风筝便大功告成。然后再把一根塑料线接在风筝上，又在风筝的下面绑上一个事先准备好的一头密封的竹筒，上天后会发出尖厉的哨声，极其悦耳。

放风筝时，高举风筝，几步小跑，轻盈漂亮的风筝就在微风吹送下悠悠飞起，飘飘然飞向天空。那风筝时而凭气流托举升空，时又俯冲，快要跌撞地面，却又一跃而起，使人想起庄子

的《逍遥游》中描写的大鹏：“其翼若垂天之云”、“抟扶摇而上者九万里”……

放风筝不拘长幼，孩子老叟都兴致不小。这一人类最早达于天穹的“飞行器”——风筝，古时称为“鸪”，北方谓“鸢”。据说风筝的发明者就是木匠的始祖鲁班。风筝的诞生，反映了人类最初想在茫茫太空探险的愿望，以后人类才有了真正意义上的飞行器，飞上太空，飞向宇宙。在美国华盛顿宇航博物馆大厅里，有一只中国风筝，在它边上写着：“人类最早的飞行器是中国的风筝。”

中国有句古话：“鸢者长寿”，意思是说，经

常放风筝的人寿命长。在风和日丽的春光中放风筝，是最好的日光浴、空气浴。跑跑停停的肢体运动可增强心肺功能，增强新陈代谢，增强体质。放风筝的群体性很强。挚友相聚，妙语连珠，破闷解难，精神愉快。“笑一笑，十年少”，也是鸢者长寿的重要因素。放风筝时极目远眺风筝的千姿百态，能活动眼部的肌肉和神经，消除眼睛疲劳，达到保护和增强视力的目的，对防治近视眼、老花眼视神经萎缩极为有利。放风筝还能释放压抑的情绪，排除浊气，顺畅清气，使体内气息顺畅，从而起到降压作用。从西医角度说，放风筝时精神专注，可排除杂念，心

情放松，血管舒缓，精神愉快，可使处于紧张状态的大脑皮层和脑血管放松得到休息，故对神经衰弱及失眠症有治疗作用。

“竹马踉跄冲掉去，纸鸢跋扈挟风鸣。”沉浸在风筝的世界里，荣辱皆忘，杂念俱无，一时间，竟似庄子“物我两忘”。

(北晚)

营养干预“摆脱”过敏

春季防过敏要结合季节进行适当的营养选择与干预。北京友谊医院营养科主任、主任医师洪忠新表示，虽已入春，但冬日的严寒尚未散去，从营养角度讲，此时应结合冬、春两季的饮食特点进行营养搭配。

预防过敏： 增加维生素A、C的摄入量

冬季进补的主要脏器是肾脏，适用的补法是温补，因此最推荐的食疗方子就是当归大枣生姜羊肉汤。而进入春季后，人体进补的主要脏器便由肾脏转化为肝脏，对应的补法是升补，万物生发，要让肝气升腾，代表的食疗方子为首乌肝片，即用何首乌泡的水同动物肝脏一同做菜。动物肝脏富含维生素A，对于加强黏膜免疫具有非常重要的作用。除此以外，胡萝卜中的β胡萝卜素，经体内代谢产生大量的维生素A，对呼吸道黏膜、肠道黏膜、皮肤黏膜同样都有着非常重要的作用。

中医所讲，五脏和五味是对应的关系。五脏即肝心脾肺肾，而五味则指酸苦甘辛咸。五味对应着五脏——酸入肝，咸入肾，这个时节人们不妨可以注意这两种味道的适当选择，只是度需把握好。如果怕酸味摄入过量造成肝阳亢的话，此季也可结合健脾滋补，健脾的理想

食物是甘味食物，其中最典型的代表是大枣。脾和肝是相表里的作用，相互关联。因甘味入脾，此时宜减酸增甘。大枣的食用方式比较提倡做粥，如大枣山药燕麦粥，就是非常好的食物。不仅如此，大枣维生素C的含量还特别高，一枚大枣相当于一片100毫克剂量的维生素C片剂。过敏引发的反应是血管通透性增加，否则不可能出现所谓的水肿、起包等情况。维生素C是维持人体血管正常弹性、正常功能最为重要的物质。

当然，除了饮食的调整可以在一定程度上起到预防过敏出现的作用外，针对已经明确过敏原的过敏反应，人们最应注意的就是远离这些过敏原。比如在食物新鲜的前提下，人们对某种食物过敏的话，除了避免再接触外也没有更好的办法防止过敏。对于药物过敏者而言同样如此，明确自己所过敏的药物成分，避免未来误食。要知道，过敏可以成为一种“要命”的疾病。

过敏治疗： 适当补钙可抗敏

如果是已经出现过敏反应的患者，围绕血管通透性做文章，通过饮食来缓解过敏反应也是有益的。洪忠新主任介绍，降低血管通透

性，必须突出两种营养素，一是维生素C，蕴藏于丰富的食物中，特别是时令蔬果如草莓、小葱、香椿、春茶等；另一类营养素就是钙，其主要作用是增加毛细血管致密度，减低血管壁的通透性，从而对抗血管中液体的外渗。

因此，从食疗角度讲，过敏患者除需补充维生素C外，还应尽量摄入含钙丰富的食物如乳制品、绿叶蔬菜、黑芝麻等。冬季户外活动少，紫外线照射不足，机体本身就容易缺钙。而今，天气渐暖，适当增加户外活动十分必要，通过日光照射可以增加维生素D的合成，从而促进人体对钙的吸收。

此外，自由基对人体的损害作用是很大的。而过敏患者与正常人相比，机体的自由基产量明显增加。究其原因，是因为人体过敏造成黏膜水肿之后，容易出现乏氧的状态导致。清除自由基的物质一类是维生素C，另一类则是酶类如超氧化物歧化酶(SOD)、谷胱甘肽过氧化酶等。洪忠新主任提醒过敏患者，应关注这些酶中所含活性成分的重要组成元素。比如，超氧化物歧化酶(SOD)按其所含金属辅基不同可分为不同种类，一种是含铜、锌金属元素的称为“铜锌SOD”，另外一种则是含锰金属元素的称为“锰SOD”。其中最重要的就是锌元素，简单地说，吃含锌丰富的食物可以增加SOD的活性，从而减少多余的自由基，减轻过敏对人体造成的损害。另外，谷胱甘肽过氧化酶富含于含硒丰富的食物之中，硒是这类酶活性中心的组成成分。含锌丰富的食物最理想的就是海产品，如摄入100克牡蛎即可满足人体一天所需的锌元素。此外还有蝎子、面筋也都是含锌丰富的物质。而含硒丰富的食物则

为肉类、肝脏及粗粮等。

提醒： 平衡膳食莫忽视

友谊医院营养科主任洪忠新认为，患病仅靠食物就能治愈的想法并不现实，但从目前的研究来看，饮食对于治病成功确实存有一些证据，且有理论的支持，有的可起到预防作用，有的可产生一定的治疗效果。

当然，无论是要侧重哪些营养物质的摄入，前提条件都是要做到平衡膳食，搭配合理、食物多样，在此基础上结合中医上讲的四季五补原则来调理身体，进行营养干预是有好处的。需要注意的是，辛辣食物无论是用于过敏预防还是过敏患者的脱敏过程，都是禁忌的，它是过敏反应的一个诱发因素。

食物引起的过敏，如今在临床上也存有一定误区，比如“发物”的概念。有的患者得了一些疾病，就变得这也不敢吃那也不敢吃，因为包括鱼虾蛋、牛羊肉等很多种食物都被归结于“发物”的门类中，结果造成很多病人出现营养不良的问题。事实上，人们对于发物与过敏之间的关系应该辩证看待。一类人出现所谓的过敏反应是因吃了不新鲜的海鲜而出现的不适，下次吃新鲜的就没事了，这不属于过敏范畴。真正对鱼虾过敏的人，自然要避开这类食物的摄入。而如果有的人本身对这些食物并不过敏，只是担心是发物而不敢吃，就不免因噎废食了。相当数量的“发物”，只是我国经验医学中的一种巧合。(新华)

